

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
141091, М.о., г.о.Королев, мкр-н Первомайский, ул.Горького д.16

Рассмотрено:

на заседании ШМО воспитателей
и классных руководителей

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.

Председатель Квятковская Е.Н. 

Согласовано:

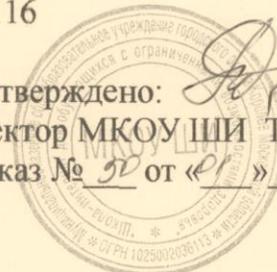
зам. дир по ВР Квятковская Е.Н.

«01» 09 2022 г.

Утверждено:

директор МКОУ ШИ Трифонова Е.В. 

Приказ № 92 от «01» 09 2022 г.



**Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год
курса «Здоровячок»
по внеурочной деятельности
(физкультурно-спортивное направление)
1-4 класс**

При составлении данной программы использованы:

-АООП МКОУ ШИ (вариант 1), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Составители: Бельский Э.А. учитель физической культуры
Новичков Р.М. учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» учебного плана на 2022-2023 уч. г. для обучающихся 1 - 4 классов направлена на создание системы комплексной помощи детям с интеллектуальными нарушениями в освоении АООП начального общего образования (Вариант 1), коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. В программе дана общая характеристика учебного предмета, информационное и программно-методическое обеспечение, планируемые результаты, содержание учебного предмета.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.2015 года № 08.1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.
- Локальных актов МКОУ ШИ:
 - Учебного плана МКОУ ШИ на 2022 -2023 учебный год;
 - Годового календарного учебного графика МКОУ ШИ на 2022-2023 учебный год;
 - Расписания учебных занятий на 2022-2023 учебный год;
 - Программы воспитания обучающихся МКОУ ШИ
- На основании учебно – методических документов: Адаптированной образовательной программы МКОУ ШИ (Вариант 1).

Общая характеристика курса

Программа ориентирована на активизацию двигательного режима детей, расширение их знаний о ЗОЖ, развитие двигательных умений и навыков, формирование у них потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование у них правильной осанки, улучшения освоения материала учебной программы.

Актуальность

Курс «Здоровячек» поможет формированию у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей с ОВЗ, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Практическая значимость

Практическая значимость нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширению индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на обучение учащихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

- «1» – не имеет представлений
- «2» – знает, но не имеет практических навыков
- «3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков
- «4» – знает, но не выполняет на практике
- «5» – знает, но часто нарушает

Прогнозируемые личностные результаты

1 класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Разделы	Часы	
	1а	1б
Подвижные игры	4	4
Знания о физической культуре	30	28
Итого	34	32

Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо», «Пальчиковые игры».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Запрещенное движение».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки».

Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка».

Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».

Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп-хлоп, убегай!».

**Календарно – тематический план
1 триместр (1а – 10 часов)**

№ п/п	Тема	Форма занятия	Цель	Наглядность и оборудование	Количество часов	Дата проведения		Примечание
1 модуль (1а – 5 часов, 1б – 5 часов)								
Знания о физической культуре								
1	ОТ ИОТ № 32 Вводное занятие.	Беседа. Изучение нового	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Плакаты	1	07.09		
2	Полезные привычки.	Беседа. Изучение нового	Знакомство с режимом дня школьника.	Электронная презентация	1	14.09		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений								
3	Игра «Совушка».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	21.09		
4	Игра «Совушка».	Закреплен	Знать правила и	Инвентарь	1	28.09		

		ие изученног о	поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	ь				
5	Игра «Слушай сигнал». Мини- игра ко Дню Учителя.	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентар ь	2	05.10		
2 модуль (1а – 5 часов)								
6	Игра «Слушай сигнал»	Закреплен ие изученног о	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентар ь	1	19.10		
7	Игра «Удочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентар ь	1	26.10		
8	Игра «Удочка».	Закреплен	Знать правила и	Инвентар	1	02.11	-	

	Подвижные игры народов России.	ие изученног о	поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	ь				
Знания о физической культуре								
1	ОТ ИОТ № 32. Поговорим о правилах этикета. Подвижные игры народов России.	Беседа	Изучаем правила питания	Электронная презентация	1	09.11		
2	ОТ ИОТ № 32. Помоги себе сам.	Беседа	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам	Электронная презентация	1	16.11		

2 триместр (1а – 12 часов, 1б – 11 часов)

3 модуль (1а – 6 часов)								
Игры с бегом и прыжками								
3	ОТ ИОТ №34. Игра «У медведя во бору», «Пустое место». Разучивание спортивных приветствий.	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь	1	30.11		

			правила игры.					
4	ОТ ИОТ №34. Игра «У медведя во бору», «Пустое место»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	07.12		
5	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	14.12		
6	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	21.12		
7	ОТ ИОТ №34. Игра «Пустое место», «Уголки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	28.12		

Народные игры							
1	ОТ ИОТ №32. Игра «Высокий дуб», «Колдун». Эстафета «Наряжаем елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	-	
4 модуль (1а – 6 часов,)							
2	ОТ ИОТ №32. Игра «Высокий дуб», «Колдун».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	11.01	
3	ОТ ИОТ №32. Игра «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	18.01	
4	ОТ ИОТ №32. Игра «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь	1	25.01	

			правила игры.					
5	ОТ ИОТ №32. Игра «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	01.02		
6	ОТ ИОТ №32. Игра «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	08.02		
7	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Эстафета «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	15.02		

3 триместр (1а – 12 часов, 1б – 12 часов)

5 модуль (1а – 5 часов)								
Знания о физической культуре								
1	Вредные привычки.	Беседа	Вред от алкоголя.	Плакаты	1	01.03		
2	Полезные	Беседа	Овощи на твоём	Плакаты	1	15.03		

	привычки в питании. Эстафета «Вот какие наши девочки!»		столе.правила игры.					
Коррекционные игры								
3	Игра «Наблюдатель», «Иди прямо»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	22.03		
4	Игра «Наблюдатель», «Иди прямо»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь	1	29.03		
6 модуль (1а – 8 часов,)								
5	Пальчиковые игры	Изучение нового	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Инвентарь	1	12.04		
6	Пальчиковые игры	Закрепление изученного	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи 8 пальцев	Инвентарь	1	19.04		
7	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак»,	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь	1	26.04		

	«Перепёлочка»		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.					
8	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	03.05		
9	Игра «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь	1	10.05		
10	Игра «Точный прыжок». Игра «На страже Родины».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.05		
11	Игра «Точный прыжок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	24.05		

			правила общественного порядка и правила игры.					
12	Игра «Прыжки по полоскам»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	31.05	-	

Прогнозируемые личностные результаты

2а,2б классы:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

«1» – не имеет представлений

«2» – знает, но не имеет практических навыков

«3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков

«4» – знает, но не выполняет на практике

«5» – знает, но часто нарушает

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	29
ИТОГО	33

Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Подвижные игры	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»
Игры с бегом и прыжками	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»
Игры зимой	«Лучшие стрелки»

**Календарно – тематический план
2а,2б классы
1 триместр (6 часов)**

№ п/п	Тема	Форма занятия	Цель	Наглядность и оборудование	Количество часов	Дата проведения 2а	Дата проведения 2б	Примечание	Ссылка на Образовательный курс
1 модуль (5 часов)									
Раздел «Вводное занятие»									
1	ОТ ИОТ № 32. Вводное занятие	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	01.09	06.09		
2	ОТ ИОТ № 32. Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	08.09	13.09		
Раздел «Подвижные игры»									
3	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила обществен	Инвентарь, свисток.	1	15.09	20.09		

			ного порядка и правила игры.						
4	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполняют правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.09	27.09		
5	Игра «Отгадай по голосу», «Карусели». Мини-игра «Обойди учителя».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполняют правила общественного порядка и правила	Инвентарь, свисток.	1	29.09	04.10		

			игры.						
6	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	06.10	18.10		
2 модуль (4 часа)									
6	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнят ь правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.10	18.10		
7	Игра «Что	Повторение	Знать	Инвентарь,		27.10	25.10		

	изменилось?», «Волшебный мешок»		правила и поведение во время игр. Выполняют правила общественного порядка и правила игры.	свисток.	1				
8	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполняют правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	03.11	01.11		
9	Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	2	10.11 17.11	08.11 15.11		

			игр. Выполняют правила обществен ного порядка и правила игры.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 триместр (12 часов)

3 модуль (6 часов)

Раздел «Знания о физической культуре»									
1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	01.12	29.11		
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	08.12	06.12		
Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»									
3	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественн	Инвентарь, свисток.	1	15.12	13.12		

			ого порядка и правила игры.						
4	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.12	20.12		
5	Игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	29.12	27.12		
6	Игра	Изучение	Знать	Инвентарь,		-	-		

	«Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Эстафета «Наряжаем елку».	нового	правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.	1					
4 модуль (6 часов)										
7	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.01	10.01			
Раздел «Игры зимой»										
1	Игра «Лучшие стрелки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время	Инвентарь, свисток.	1	19.01	17.01			

			игр. Выполнять правила общественн ого порядка и правила игры.						
2	Игра «Лучшие стрелки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественн ого порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.01	24.01		
3	Игра «Лучшие стрелки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественн ого	Инвентарь, свисток.	1	02.02	31.01		

			порядка и правила игры.						
4	Игра «Лучшие стрелки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.02	07.02		
Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»									
5	Игра «Охотники и утки». Игра с соревновательными элементами «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.02	14.02		

3 триместр (12 часов)

5 модуль (5 часов)

6	Игра «Охотники и утки»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	02.03	28.02		
7	Игра «Охотники и утки».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	09.03	07.03		
8	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.03	14.03		

9	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.03	21.03		
10	Игра «Кто дальше бросит?»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.03	28.03		
6 модуль (7 часов)									
Раздел «Игры с бегом и прыжками»									
1	Игра «У ребят порядок строгий».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.04	11.04		

2	Игра «У ребят порядок строгий».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.04	18.04		
3	Игра «Кто быстрее?».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.04	25.04		
4	Игра «Кто быстрее?». Игра «На страже Родины».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.05	02.5		
5	Игра «У медведя во	Изучение нового	Знать правила и	Инвентарь, свисток.	1	12.05	16.05		

	бору».		поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.						
6	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.05	23.05		
7	Игра «У медведя во бору».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.05	30.05		

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	29
ИТОГО	33

Содержание курса

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение»
-----------------------	---------------------------------------

Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»
Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»

Календарно – тематический план
За класс
1 триместр (9 часов)

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 модуль (5 часов)							
Раздел «Вводное занятие»							
1	ОТ ИОТ № 32. Вводное занятие	Беседа	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	02.09	
2	ОТ ИОТ № 32. «Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	Повторение пройденного материала.	Инвентарь.	1	09.09	
Раздел «Подвижные игры»							
3	Игра «Два сигнала»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.09	
4	Игра «Два сигнала»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила	Инвентарь, свисток.	1	23.09	

			общественного порядка и правила игры.				
5	Игра «Два сигнала». Игра «Обойди учителя».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.09	
2 модуль (4 часа)							
6	Игра «Запрещенное движение»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.10	
7	Игра «Запрещенное движение»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.10	
8	Игра	Закрепление	Знать правила и	Инвентарь,	1	28.10	

	«Запрещенное движение»	изученного	поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
9	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.10	

2 триместр (12 часов)

3 модуль (6 часов)

Раздел «Знания о физической культуре»							
1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	25.11	
2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	02.12	
Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»							
3	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	09.12	

			правила общественного порядка и правила игры.				
4	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	16.12	
5	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	23.12	
6	Игра «Самые сильные». Эстафета с предметами «Наряжаем елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	30.12	
4 модуль (6 часов)							

7	Игра «Самые сильные»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	13.01	
Раздел «Игры зимой»							
1	Игра «Вот так карусель!»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	20.01	
2	Игра «Вот так карусель!»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	27.01	
3	Игра «Снегурочка»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	03.02	

			правила общественного порядка и правила игры.				
4	Игра «Снегурочка»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.02	

Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»

5	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель». Эстафета «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.02	
---	--	-----------------	--	---------------------	---	-------	--

3 триместр (12 часов)

5 модуль (5 часов)

6	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	03.03	
---	-------------------------------------	-----------------------	--	---------------------	---	-------	--

			правила общественного порядка и правила игры.				
7	Игра «Зоркий глаз», «Попади в цель». Игра «Вот какие наши девчонки».	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	10.03	
8	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.03	
9	Игра «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	24.03	
10	Игра «Мяч —	Изучение нового	Знать правила и	Инвентарь,	1	31.03	

	среднему», «Гонка мячей по кругу»		поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
6 модуль (7 часов)							
Раздел «Игры с бегом и прыжками»							
1	Игра «Пятнашки маршем»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.04	
2	Игра «Пятнашки маршем»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.04	
3	Игра «Точный прыжок».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	28.04	

			правила общественного порядка и правила игры.				
4	Игра «Точный прыжок»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	05.05	
5	Игра «К своим флажкам». Мини-игра «На страже Родины».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	12.05	
6	Игра «К своим флажкам»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.05	
7	Игра «Прыжки	Изучение нового	Знать правила и	Инвентарь,	1	26.05	

	по полоскам»		поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	свисток.			
--	--------------	--	---	----------	--	--	--

Прогнозируемые личностные результаты

4класс:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов. Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибалльной системе:

«1» – не имеет представлений

«2» – знает, но не имеет практических навыков

«3» – частичное знание и частичное выполнение практических навыков

«4» – знает, но не выполняет на практике

«5» – знает, но часто нарушает

№ п/п	Фамилия , имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками гигиенической культуры			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и физической роли в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начал о уч. года	I полугод и е	Кон е ц уч. года	Начал о уч. года	I полугод и е	Кон е ц уч. год а	Начал о уч. года	I полугод и е	Кон е ц уч. года	Начал о уч. года	I полуго ди е	Коне ц уч. года	Начал о уч. года	I полугод и е	Коне ц уч. года

Учебно-тематический план

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	4
Подвижные игры	26
ИТОГО	30

Содержание курса:

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Вводное занятие, знакомство с инвентарем.

Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем. Виды инвентаря. Исследование учащихся.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Подвижные игры	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

Календарно – тематический план

4а класс

1 триместр (9 часов)

№ п/п	Тема	Тип урока	Цель	Наглядность и оборудовани	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1 модуль (4 часа)							
Раздел «Вводное занятие»							
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Изучение нового	Ознакомление с техникой безопасности.	Плакаты, Презентация.	1	07.09	
2	Знакомство с инвентарем	Изучение нового	Показ инвентаря	Инвентарь.	1	14.09	
Раздел «Подвижные игры»							
3	Игра «Музыкальные змейки»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	21.09	
4	Игра «Музыкальные змейки». Игра «Обойди учителя».	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.09	
2 модуль (5 часов)							
5	Игра «Музыкальные змейки»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	12.10	

			правила общественного порядка и правила игры.				
6	Игра «Найди предмет»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.10	
7	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.10	
8	Игра «Найди предмет»	Повторение	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	02.11	
9	Игра «Найди предмет»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	09.11	

правила игры.

2 триместр (12 часов)

3 модуль (6 часов)

Раздел «Знания о физической культуре»

1	Что такое гигиена?	Изучение нового	Понятие гигиены	Плакаты, презентация	1	23.11	
2	Здоровый образ жизни	Изучение нового	Рассказать о здоровом образе жизни	Плакаты, презентация.	1	30.11	

Раздел «Игры с элементами общеразвивающих упражнений»

3	Игра «Светофор», «Фигуры»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	07.12	
4	Игра «Светофор», «Фигуры»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	14.12	
5	Игра «Светофор», «Фигуры»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и	Инвентарь, свисток.	1	21.12	

			правила игры.				
6	Игра «Запрещенное движение». Эстафета с предметами «Наряди елку».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	28.12	
4 модуль (6 часов)							
7	Игра «Запрещенное движение»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	11.01	
Раздел «Игры зимой»							
1	Игра «Снежком по мячу»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	18.01	
2	Игра «Снежком по мячу»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного	Инвентарь, свисток.	1	25.01	

			порядка и правила игры.				
3	Игра «Крепость»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	01.02	
4	Игра «Крепость»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	08.02	

Раздел «Игры с бросанием, ловлей и метанием»

5	Игра «Подвижная цель». Игра «Вперед, мальчишки».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.02	
---	--	-----------------	--	---------------------	---	-------	--

2 триместр (9 часов)

5 модуль (4 часа)

6	Игра «Подвижная цель». Эстафета «Вот какие	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять	Инвентарь, свисток.	1	01.03	
---	--	-----------------------	--	---------------------	---	-------	--

	наши девчонки».		правила общественного порядка и правила игры.				
7	Игра «Подвижная цель»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	15.03	
8	Игра «Обгони мяч»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	22.03	
9	Игра «Обгони мяч»	Повторение изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	29.03	

6 модуль (5 часов)

Раздел «Игры с бегом и прыжками»

1	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место»,	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	12.04	
---	--------------------------------------	-----------------	---	---------------------	---	-------	--

	«Бездомный заяц»,		Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
2	Игра «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	19.04	
3	Игра «Волк во рву», «Два Мороза»	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	26.04	
Раздел «Пионербол»							
5	Игра «Пионербол». Игра «На страже Родины».	Изучение нового	Знать правила и поведение во время игр. Выполнять правила общественного порядка и правила игры.	Инвентарь, свисток.	1	17.05	
6	Игра «Пионербол»	Закрепление изученного	Знать правила и поведение во время игр.	Инвентарь, свисток.	1	24.05	

			Выполнять правила общественного порядка и правила игры.				
--	--	--	---	--	--	--	--

Список литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
2. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
3. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) – М., 1985г.
5. Сергеев С.А. «Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения». Диссертационная работа. 2003г.
6. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997г.
7. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1996 г.
10. Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г.